**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

**«Димитровградский технико-экономический колледж»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебной дисциплины** СГ.04 Физическая культура

*(индекс, наименование)*

**Специальность** 08.02.13. «Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции»

*(код, наименование)*

**Димитровград 2023**



***СОДЕРЖАНИЕ***

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 | **4** |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 | **4** |
| 1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 | **12** |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 | **14** |
| 1. **ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ООП**
 | **14** |

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности. 08.02.13 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| КодПК, ОК | Умения | Знания |
| ОК 04, ОК 08 | организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;основы проектной деятельности;роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;основы здорового образа жизни;условия профессиональной деятельности и зоны рискафизического здоровья для данной специальности;правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | **122** |
| **в т.ч. в форме практической подготовки** | **116** |
| в том числе: |
| теоретические занятия | 2 |
| практические занятия | 116 |
| *Самостоятельная работа* | - |
| **Промежуточная аттестация** | 4 |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч** | **Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы** |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** |
| **Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ**  | **1** |  |
| **Тема 1.1.** **Здоровый образ жизни** | **Содержание учебного материала** | 1 | ОК 04, ОК 08 |
| Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры | 1 |
| **В том числе практических занятий** | - |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** | **22/22** |  |
| **Тема 2.1.** **Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы** | **Содержание учебного материала** | **4/4** | ОК 04, ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Тема 2.2.** **Совершенствование техники длительного бега** | **Содержание учебного материала** | **4/4** | ОК 04, ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Тема 2.3.** **Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега** | **Содержание учебного материала:** | **4/4** | ОК 04, ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Тема 2.4.** **Эстафетный бег 4х100.****Челночный бег** |  **Содержание учебного материала** | **4/4** | ОК 04, ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Тема 2.5.** **Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках** | **Содержание учебного материала** | **6/6** | ОК 04, ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **6** |
| Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость | 6 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Раздел 3. Волейбол** | **20/20** |  |
| **Тема 3.1.** **Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)** | **Содержание учебного материала**  | **2/2** | ОК 04, ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Тема 3.2.****Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП** | **Содержание учебного материала** | **2/2** | ОК 04, ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП | 2 |
| **Тема 3.3.** **Нижняя прямая и боковая подача. ОФП** | **Содержание учебного материала** | **4/4** | ОК 04, ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Тема 3.4.** **Верхняя прямая подача. ОФП** | **Содержание учебного материала** | **2/2** | ОК 04, ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Тема 3.5.** **Тактика игры в защите и нападении** | **Содержание учебного материала** | **2/2** | ОК 04, ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Тема 3.6.** **Основы методики судейства**  | **Содержание учебного материала** | **2/2** | ОК 04, ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Тема 3.7.** **Контроль выполнения** **тестов по волейболу** | **Содержание учебного материала** | **6/6** | ОК 04, ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **6** |
| Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах | 2 |
| Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола | 2 |
| Практическое занятие № 14. Игра по правилам | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Раздел 4. Баскетбол** | **24/24** |  |
| **Тема 4.1.** **Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП** | **Содержание учебного материала** | **4/4** | ОК 04, ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Тема 4.2.** **Передачи мяча. ОФП** | **Содержание учебного материала** | **4/4** | ОК 04, ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Тема 4.3.** **Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП** | **Содержание учебного материала** | **4/4** | ОК 04, ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Тема 4.4.** **Техника штрафных бросков. ОФП** | **Содержание учебного материала** | **4/4** | ОК 04, ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 18 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Тема 4.5.****Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам** | **Содержание учебного материала** | **4/4** | ОК 04, ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 19. Игра по упрощенным правилам баскетбола | 2 |
| Практическое занятие № 20. Игра по правилам | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Тема 4.6.****Практика судейства в баскетболе** | **Содержание учебного материала** | **4/4** | ОК 04, ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу | 2 |
| Практическое занятие 22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»  | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Раздел 5. Гимнастика** | **19/18** |
| **Тема 5.1.** **Строевые приемы** | **Содержание учебного материала** | **2/2** | ОК 04, ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| Практическое занятие № 23. Отработка строевых приёмов | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |  |
| **Тема 5.2.****Техника акробатических упражнений** | **Содержание учебного материала** | **2/2** | ОК 04, ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| Практическое занятие № 24. Отработка техники акробатических упражнений | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |  |
| **Тема 5.3.** **Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт** | **Содержание учебного материала** | **3/3** | ОК 04, ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **3** |
| Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение упражнений с гирями | 3 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Тема 5.4.** **Упражнения на бревне (девушки). ППФП** | **Содержание учебного материала** | **3/3** | ОК 04, ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **3** |
| Практическое занятие № 26. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам) | 3 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Тема 5.5.** **Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися** | **Содержание учебного материала** | **9/8** | ОК 04, ОК 08 |
| Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ | 1 |
| **В том числе практических занятий** | **8** |
| Практическое занятие № 27. Выполнение комплекса ОРУ | 2 |
| Практическое занятие № 28. Контроль комбинации по акробатике | 2 |
| Практическое занятие № 29. Контроль комбинации на бревне, брусьях | 2 |
| Практическое занятие № 30. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика** | **26/26** | ОК 04, ОК 08 |
| **Тема.6.1.** **Игровая стойка, основные удары в бадминтоне** | **Содержание учебного материала** | **4/4** |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Тема 6.2.** **Подачи** | **Содержание учебного материала** | **6/6** | ОК 04, ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **6** |
| Практическое занятие № 32. Отработка подач | 6 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |
| **Тема 6.3.** **Нападающий удар** | **Содержание учебного материала:** | **6/6** | ОК 04, ОК 08 |
|  **В том числе практических занятий** | **6** |
| Практическое занятие № 33. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш» | 6 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Тема 6.4.** **Судейство соревнований по бадминтону** | **Содержание учебного материала** | **10/10** | ОК 04, ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | 10 |
| Практическое занятие № 34. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону | 4 |
| Практическое занятие №е 35. Контроль техники подач, ударов справа, слева | 3 |
| Практическое занятие № 36. Контроль техники игры: одиночные, парные игры | 3 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** | **10/10** |
| **Тема.7.1.****Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов** | **Содержание учебного материала** | **10/10** | ОК 04, ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **10** |
| Практическое занятие № 37. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий | 5 |
| Практическое занятие № 38. Формирование профессионально значимых физических качеств | 5 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Промежуточная аттестация** | \*\* |  |
| **Всего** | **122/116** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения**:

Спортивный зал, оснащенный:

*- оборудованными раздевалками;*

*- спортивным оборудованием:*

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;

скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;

весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;

оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт–Финиш», «Поворот», рулетка металлическая*,* мерный шнур, секундомеры;

*- техническими средствами обучения:*

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

многофункциональный принтер;

музыкальный центр.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

**3.2.1. Основные печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева. – [7-eизд.,стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020. – 320 с. – ISBN 978-5-4468-9406-2. – Текст: непосредственный.

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования /Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с. – ISBN 978-5-4468-7250-3. – Текст: непосредственный.

3. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование).

**3.2.2. Основные электронные издания**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/469681>(дата обращения: 02.08.2021).
2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 599 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13554-1. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/475342(дата обращения: 02.08.2021).

**3.2.3. Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/471143 (дата обращения: 02.08.2021).
2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 113 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-10349-6. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/475602> (дата обращения: 02.08.2021).

3.3 Реализация учебной дисциплины.

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура реализуется путем непосредственного взаимодействия педагогического работника со студентом и/или с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Реализация учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий может осуществляться на 100%

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Результаты обучения*** | ***Критерии оценки*** | ***Методы оценки*** |
| роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;основы здорового образа жизни;условия профессиональной деятельности и зоны риска физическогоздоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности | Устный опрос.Тестирование.Результаты выполнения контрольных нормативов |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма | обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм | Выполнение комплекса упражнений.Регулирование физической нагрузки.Владение навыками контроля и оценки.Подбор средств и методов занятий |

**5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ООП**

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) с целью обновления умений, знаний в рамках специальности.